

会報

人と地域に寄り添う奉仕で、魅力的なクラブを！



2014.05.07 第1103回例会 No.24-40 2014.05.14 発行

司会 SAA・親睦委員会 峯岸 忠

【 委員会報告 】

点鐘 会長 萩生田政由

出席報告 出席奨励委員会 小坂 一郎

国歌「君が代」斉唱
ロータリーソング 「奉仕の理想」
ソングリーダー 菊池 敏
「四つのテスト」の唱和
SAA・親睦委員会 森本 由美

会員総数	36名
出席義務者数	27名
出席義務免除者	9名
出席者数 出席義務者	22名
出席義務免除者	6名
計	28名

お客様紹介 会長 萩生田政由
東京八王子北RC 鈴木 秀男様

出席率	28/33 = 84.85 %
第1101回例会(4/16)訂正出席率	91.18 %
第1102回例会(4/23)	88.24 %

会務報告 会長 萩生田政由

ニコニコBOX SAA・親睦委員会 田崎 博実

- R財団寄付・米山奨学会寄付について地区重点目標達成協力をお願い。
*財団年次寄付目標・1人150ドルに対し当クラブは3,767.06ドル、達成度71.1%です。
*ポリオ・プラス指定寄付については1クラブ1000ドル以上目標に対し2,009.02ドルで達成度100%以上です。
*ベネファクター目標は49名以下のクラブは1名以上ですので丁度1名で達成しております。
*米山奨学会寄付目標379,500円に対し113,000円

- 萩生田政由 齊藤さん卓話楽しみです。本日は宜しくお願い致します。
- 三田みよ子 久しぶりの例会ですね やっと足のギブスも取れました。やっぱり若いです！！
- 足立潤三郎 竹の子堀りで、ねん挫してしまいました。齊藤さん卓話楽しみです。
- 荒瀧 義機 齊藤様卓話楽しみです。よろしく申し上げます。
- 遠藤 二郎 齊藤さん卓話楽しみに来ました。
- 伊澤ケイ子 津守さん竹の子ありがとうございました。齊藤さん卓話楽しみです。
- 菊池 敏 齊藤さん卓話有難うございます。よろしく申し上げます。
- 峯岸 忠 齊藤さんよろしく申し上げます。いよいよ菊の栽培が始まりました。
- 宮本 誠 皆さん久しぶり！
- 森本 由美 いい季節になりましたねー。鈴木さま、本日はようこそいらっしゃいました。齊藤会員、本日は卓話
- 中谷 紘子 気持のいい季節になりました。
- 齋藤 誠壽 本日は拙いお話をさせていただきます。
- 関岡 俊二 齊藤さん卓話楽しみにしています。
- 澄川 昇 齊藤さん卓話よろしく。
- 津守 弘範 齊藤さん卓話楽しみにしております。

で達成度29.8%です。以上は3月末の実績です。4月にはもう少し上っておりますが今期まだ2ヶ月ありますので、ご協力よろしくお願いします。2.例会後、定例理事会を行ないます。役員・理事の方は出席ください。



幹事報告 幹事 三田みよ子

- *回覧：財団NEWS 5月号・バギオだより
- 新クラブ「東京グローバルRC」ご挨拶状
- *お知らせ：来週5月14日の例会場は4Fアポロに変更です。お間違えのない様に。

その他

平成 26 年第 1 回まち美化キャンペーン

多摩市まち美化推進委員 田崎博実 会員

前回例会で今年度駅前清掃について参加予定表を回しましたが、回り切らなかったようです。再度回覧しますので、皆さん協力のほど宜しくお願い致します。

卓話者紹介 プログラム委員長 菊池 敏

本日は「高齢化とリハビリテーション」のテーマで齋藤誠壽会員にお願い致しました。

卓話 「高齢化とリハビリテーション」

齋藤 誠壽会員



今日は「高齢化とリハビリテーション」、人の世の常で避けては通れない「生老病死」のうち病老死についてお話したいと思います。我々も、人生第 4 コーナーを廻って、あとは和尚さんのお世話になるばかりですが、その残された時期をどのように過ごしますか、ま、ロータリーに

来て愉しもうかな、と思うところでもあります。

ところで、歳をとりますと何方も動きが鈍くなります。

これは避けられませんが、では老人とは何歳からでしょうね？ 定年制から言えば 65 歳以上と言えますか。

でも働ける人は働いて、働けなくなったら老人でございまして、自己申告すれば良いのではないのでしょうか。私は来年から後期高齢者というわけですが、殆んど何の不都合もなく働き、いろいろやっています。

では年寄りというのは何が年寄りなのか。細胞の問題として見ると、私たちの身体は約 60 兆の細胞で出来ています。これが日々、入れ替わっています。人の細胞の寿命は約 150 ~ 300 日と言われていて、皆さんの身体を造っている細胞は約 3 年後には全部入れ替わっているのです。人格が入れ替わる訳ではありませんが、細胞としては入れ替わるのです。古い細胞が死んで新しい細胞に替わる、これを代謝と言います。人間には修復能力・免疫力というものがあって、元の状態に戻そうという働きがあります。ところが高齢化してくると、あちこちでガタがきます。工業用語で言う経年変化です。細胞個々は新しい細胞に入れ替わるのですが、それがだんだん弱ってくるのです。新しい細胞は元の細胞ほど強くはありません、それがだんだん積み重なって最後は南無阿彌陀仏です。高齢化すると確かに動きが鈍くなります。しかしこれを唯々諾々と放っておいては、社会資源として役立たずになってしまう。出来れば皆さん後期高齢者になっても元気に働きたいものです。

ところでこの 60 兆の細胞、毎日入れ替わっているのですが、ただ一つ、入れ替わらない細胞があります。癌細胞です。これは正常な細胞が変異を起したのですが、

宿主である皆さんが死なない限り死にません。

実はもう一つ、ウィルスも死にません。これが一旦身体に取り込まれると死にません。免疫力が弱ってくると出てきます。ヘルペスなんてのはこの類です。あまり無茶な無理をしないことです。

私は 2 度ほど癌をやっています。発見が早くて手術をして何とか元気ですが、いつ再発・転移するか分かりません。最近では癌は治るとか言われますが、いろいろな治療法、実際は延命効果だけです。転移と再発は絶対に治りません。

年を取ると何故動きが鈍くなるのか？ 骨や筋肉や神経の機能が衰えてくるということです。骨折は特に要注意です、骨折は寝たきりの要因になることが多いのです。年を取るとどうしても骨粗鬆症が起きます。本来硬い骨が凍み豆腐みたいにスカスカになるのです。ちょっとしたショックで折れてしまいます。特に老人に多いのは脊椎の骨折で、お尻をドンと着いたくらいで折れるのです。圧迫骨折と言います。もう一つ多いのは股関節です。折れると骨盤に人工の骨をはめ込みます。人工物は代謝をしないので要注意です。

骨だけでなく神経も血管も衰えてきます。これは経年変化ですから仕方ありません。それを予防するにはどうするのか。リハビリテーションというのは、語源的には元に戻すという意味の造語です。日本では昭和 40 年頃から導入されました。では果たして高齢化したものを元に戻すことが出来るのか？ これはなかなか難しい。痴呆の中でもアルツハイマー型痴呆は治りません。ただ予防には、とにかく頭を使うことが良いようです。筋肉とか神経も同じです。定年で、家で何もしていないと、どんどん衰えてしまって、そのうち寝たきりになってしまいます。寿命が延びても健康寿命が延びなければ意味がありません。健康寿命とはどういうことでしょうか。日常生活動作 (ADL : Activities of Daily Living) 即ち、食事・排泄・入浴・移動・身の周り動作 (服を着るなど) の 5 つの動作が独りで出来る間を健康寿命と言います。ボーっとひとりで TV を見て過ごしたりしていると必ず、この健康寿命は保てなくなって来ます。並行的にいろんな機能が弱ってきます。リハビリテーションというのは、大略アメリカから伝わったものです。第 1 次世界大戦の帰還兵を社会復帰させるために始まったもので、日本で医学として認識されたのは昭和 40 年代です。第 2 次世界大戦で脊椎損傷を受けた帰還兵の 5 年後死亡率が日本では 80 数%、逆にアメリカは生存率が 80 数%でした。この差がリハビリテーション医学の有無でした。皆さんは、普通のサラリーマンなら定年を過ぎておられる方が多い訳ですが、元気であるためには兎に角、何でもいから頭と身体を一生懸命使ってください。そして元気で長生きしましょう。そういう意味でもロータリー活動は大変有効です。

お礼と点鐘

会長 萩生田政由

(今週の担当：宮本 誠)